QUIGG®

MODE D'EMPLOI

FOUR HALOGÈNE CYCLONIQUE

CO2F

WWW.PRIMO-ELEKTRO.BE

GUIDE DE MONTAGE ET D'UTILISATION

Lisez toutes les instructions – conservez-les pour consultation ultérieure

SOMMAIRE

1. Condition de garantie	page 3
2. Mesures de Sécurité	page 4
3. Information de récyclage	page 5
4. Présentation	page 6
5. Caractéristiques	page 7
6. Fonctionnement du four halogène	page 8
7. Mise en service	page 9
8. Utilisation et conseils de cuisine	page 9
9. Temps de cuisson	page 11
10. Nettoyage	page 12
11. Recettes	page 13
12. Bulletin de commande	page 21

1. CONDITION DE GARANTIE

CARTE DE GARANTIE

Chère cliente, cher client,

“Nos produits sont soumis à des contrôles de qualité rigoureux. Si malgré ces contrôles, votre appareil ne fonctionne pas correctement, nous vous demandons de nous contacter par téléphone au numéro ci-dessous.”

BENCO FRANCE

Info : Tél : 00800/546.32.200
horaires : lundi - vendredi : 8h - 12h, 13h - 16.30h

Conditions de garantie (sans pour autant réduire les droits légaux) **:**

1. La garantie a une durée maximum de 3 ans à compter de la date d’achat du produit.
2. Les défauts doivent être signalés rapidement. Toute réclamation au delà de la durée de la garantie ne peut être prise en compte, sauf si elle intervient dans un délai de 2 semaines, à l’expiration de celle-ci.
3. Nous vous prions de ne pas nous retourner le produit défectueux avant que vous ayez contacté le service après vente.

Veuillez noter que notre garantie n’est plus valable en cas de défaut d’utilisation, de non suivi des mesures de sécurité, si le produit a subi des chocs ou a fait l’objet d’une réparation par un S.A.V. non mentionné sur la carte de garantie.
Dans le cas d’un défaut non garanti, les frais de réparations seront à votre charge. Il est néanmoins possible de s’adresser au S.A.V. mentionné.

A CONSERVER POUR BENEFICIER DE LA GARANTIE

2. Mesures de sécurité

Cet appareil est destiné à être utilisé dans des applications domestiques et analogues telles que:

- les coins cuisines réservés au personnel des magasins, bureaux et autres environnements professionnels;
- les fermes;
- l'utilisation par les clients des hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel;
- les environnements de type chambres d'hôtes.

Attention: l'appareil ne peut pas être utilisé à l'aide d'une minuterie externe ou commande à distance séparée.

- Toujours remettre le bouton dans la position "arrêt" avant de débrancher la prise du four.
- Ne laissez jamais le fil électrique pendre par-dessus le bord du plan de travail.
- Placez le four bien au milieu du plan de travail ou de l'espace de travail.
- Retirez toujours la prise du four avant de le déplacer.
- Les surfaces du four sont brûlantes – surveillez toujours les enfants dans la cuisine.
- Placez le couvercle sur le four à halogène/convection avant d'allumer l'appareil.
- Débranchez toujours l'appareil avant de retirer le couvercle et ne placez jamais le couvercle sur une surface fragile. Assurez-vous que la distance entre le couvercle et le plan de travail ou toute autre surface soit d'au moins 5 cm. Ne pas utiliser avec un fil électrique défectueux.
- Débranchez toujours l'appareil et assurez-vous qu'il soit placé sur une surface stable avant de le nettoyer.
- Utilisez les deux mains pour déplacer le four.
- Assurez vous que le couvercle ne devienne pas humide.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- S'assurer que le cordon n'est jamais en contact avec les pièces chaudes de l'appareil.
- S'assurer que les pièces chaudes de l'appareil n'entrent pas en contact avec des matières inflammables comme les rideaux, tissus, etc. lorsqu'il est en marche car ceci pourrait provoquer un incendie.

- S’assurer également de ne pas couvrir l’appareil et ne pas placer quoi que ce soit dessus
- Contrôler régulièrement la présence d’éventuels défauts sur l’appareil. Ne jamais utiliser l’appareil s’il présente des signes d’endommagement. Toutes les réparations doivent être faites par un électricien qualifié compétent.
- N’utilisez que le câble d’alimentation d’origine. Si le câble d’alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant afin d’éviter un danger
- Débranchez toujours l’appareil : après utilisation, ou pour le déplacer, ou pour le nettoyer.
- Vérifiez que la tension du réseau correspond bien a celle indiquée sur l’appareil (courant alternatif).

Attention, surface chaude. La température des surfaces accessibles peut être élevée lorsque l’appareil est en fonctionnement. NE TOUCHEZ PAS LE VERRE DU FOUR AVANT QU’IL NE SOIT REFROIDI RISQUE DE GRAVE BRÛLURE.

3. Information de récyclage

Le symbole sur le produit ou son emballage indique que ce produit ne peut être traité comme déchet ménager. Il doit plutôt être remis au point de ramassage concerné, se chargeant du recyclage du matériel électrique et électronique. En vous assurant que ce produit est éliminé correctement, vous favorisez la prévention des conséquences négatives pour l’environnement et la santé humaine qui, sinon, seraient le résultat d’un traitement inapproprié des déchets de ce produit. Pour obtenir plus de détails sur le récyclage de ce produit, veuillez prendre contact avec le bureau municipal de votre région, votre service d’élimination des déchets ménagers.

4. Présentation

UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DANS LA CUISINE

Avec le four à halogène/convection vous pouvez préparer des repas délicieux et sains en la moitié du temps que la façon traditionnelle. Ce qui permet ces résultats excellents est notre approche révolutionnaire de certaines méthodes de cuisson liées au temps.

Les chefs cuisiniers professionnels savent depuis longtemps qu'ils peuvent améliorer la cuisson traditionnelle dans le four en utilisant un ventilateur pour accélérer la circulation d'air chaud dans le four. Avec ce four à convection traditionnel, un ventilateur est placé d'un côté du box métallique.

Le four à halogène/convection améliore les fours à convection traditionnels des manières suivantes:

- Le four à halogène/convection est fabriqué en verre, pas en métal, de sorte que vous pouvez clairement voir de tous les côtés ce qui vous êtes en train de cuire.
- Le four à halogène/convection combine un récipient rond avec un ventilateur dans le couvercle pour que les flux d'air chaud se déplacent par-dessus la nourriture, le long du bord du récipient et ensuite de nouveau vers le ventilateur. Ceci crée un flux comme une tornade d'air constant super chaud qui cuit et brunit rapidement et profondément la nourriture.
- Le four à halogène/convection utilise des étagères de cuisson qui vous permettent de cuire en une seule fois de la nourriture sur deux niveaux. De plus, les graisses et huiles sont soufflées à travers la grille lorsque la viande, la volaille ou le poisson sont préparés sur l'étagère inférieure. C'est ainsi que des repas plus dégraissés et plus nourrissants sont préparés.

Considérez ces autres avantages:

- La viande et la volaille deviennent bruns et croquants de tous les côtés, alors qu'à l'intérieur ils ne dessèchent pas et restent juteux.
- Les rondelles de pommes de terre peuvent être "cuites par flux d'air" avec une petite quantité d'huile et deviennent croustillantes et dorées.
- Les pains et les gâteaux se lèvent plus et sont plus doux et moins secs que dans un four conventionnel.
- Vous économisez jusqu'à 80 pourcent d'énergie en comparaison avec un four conventionnel.
- La cuisson à différents niveaux permet de préparer un repas entier en une seule fois.
- Tout ceci – et également deux à trois fois plus vite qu'avec un four conventionnel! C'est pourquoi le four à halogène/convection représente "Une nouvelle génération dans la cuisine".

CARACTÉRISTIQUES

10 APPAREILS EN UN:

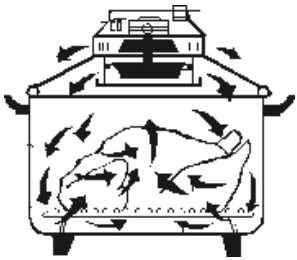
Four standard –Rôtissoire – Four – Friteuse – Four à micro-ondes – Four à convection – Grille-pain - Poêle électrique - Broche à rôtir - Cocotte électrique

CUIT DE HUIT MANIÈRES:

Mijote – Rôtit – Poêle – Grille – Cuit au barbecue – Cuit sans eau – Frit sans huile – Étuve –

UN STYLE DE VIE PLUS SAIN

Avec le four à halogène/convection, vous cuisez toujours avec de l'air chaud (rôtir) et avec la nourriture attachée à une étagère en métal. De ce fait, l'utilisation de matières grasses est réduite au minimum, ce qui mène à moins de calories, moins de consommation de graisses et de cholestérol et un style de vie plus sain. Vous découvrirez qu'avec le four à halogène/convection, il n'est pas nécessaire d'ajouter à la plupart des recettes, des graisses, de l'huile, du beurre ou de la margarine. Si vous le souhaitez, vous pouvez toutefois continuer à le faire.



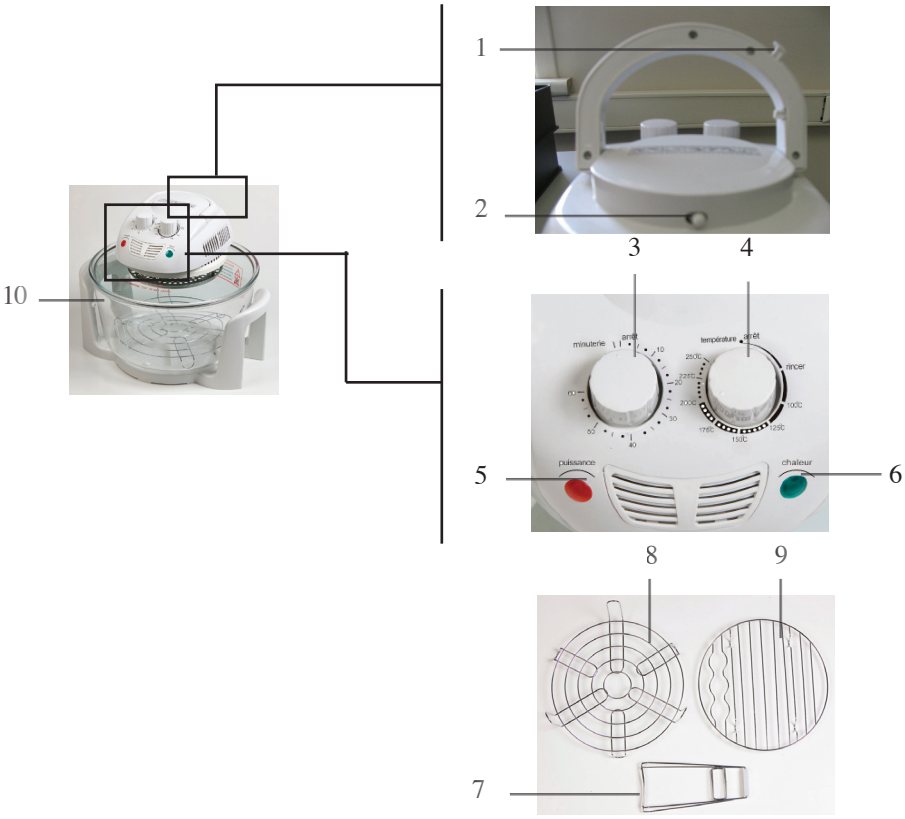
5. CARACTÉRISTIQUES

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids	6,5 kg
Diamètre récipient	330 mm
Capacité récipient	11 liter
Température de cuisson portée	100°C-250°C
Tension	220-240V
Fréquence	50 Hz
Puissance	1200-1400 W

6. Fonctionnement du four halogène

1.	Bouton de déverrouillage (pour appuyez le poignée vers le bas)
2.	Bouton de sécurité
3.	Minuterie: Arrêt, 10, 20, 30, 40, 50, 60 minutes
4.	Thermostat: Rincer, 100°c, 125°c, 150°c, 175°c, 200°c, 225°c, 250°c,
5.	Indicateur Puissance (s'allume dés que vous régler la minuterie)
6.	Indicateur chaleur (s'allume dés que vous régler le thermostat)
7.	Pince pour retirer les étagères métalliques
8.	Grille haute
9.	Grille inférieure
10.	Récipient en verre



7. Mise en Service

PRÉPARER VOTRE FOUR AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Le four à halogène/convection doit être préchauffé avant de l'utiliser pour la première fois.
Pendant que vous préparez le four conformément aux instructions ci-dessous, il dégagera une légère odeur de brûlé. Le four brûle l'excédent de lubrifiant de ses éléments chauffants. Ce n'est nocif ni pour vous, ni pour votre four.

SUIVEZ LES ÉTAPES SIMPLES CI-DESSOUS...

1. Passez une éponge humide dans le récipient en verre
2. Placez le couvercle sur le four
3. Réglez la minuterie à 5 minutes
4. Réglez le thermostat à 250 °C et allumez le four en enfonçant le bouton de sécurité et en plaçant la poignée à l'horizontale. Si la poignée n'est pas à la verticale, le four est éteint.
5. Après que la minuterie ait éteint le four, laissez le refroidir pendant 5 minutes.
6. Passez une deuxième fois une éponge humide dans le récipient en verre

MAINTENANT VOTRE FOUR À HALOGÈNE/CONVECTION EST PRÊT POUR PRÉPARER VOTRE PREMIER REPAS

8. Utilisation et conseils de cuisine

UTILISATION

1. Préchauffez le four pendant 5 minutes sur 250°.
2. Placez l'étagère métallique inférieure dans le récipient en verre four à halogène/convection.
3. Placez la nourriture directement sur l'étagère, sauf indication contraire.
4. Placez le couvercle sur le four.
5. Appuyez sur le bouton de déverrouillage et poussez la poignée vers le bas pour mettre le four en marche.
6. Réglez le thermostat à la température souhaitée.
7. Réglez la minuterie au temps souhaité.

REMARQUE: Utilisez l'étagère inférieure pour toutes les recettes, sauf indication contraire.

CONSEILS DE CUISINE

POUR PROFITER PLEINEMENT DE VOTRE FOUR À HALOGÈNE/CONVECTION VOUS DEVEZ RETENIR QUELQUES CONSEILS DE CUISINE…

- SI POSSIBLE, PLACEZ LA NOURRITURE DIRECTEMENT SUR L'ÉTAGÈRE MÉTALLIQUE
  En cuisant sur l'étagère métallique, l'air chaud peut circuler librement autour de la nourriture, de sorte qu'elle soit préparée rapidement et de façon homogène sans tourner.

- PRÉPARER UN REPAS COMPLET EN UNE SEULE FOIS
  En utilisant deux niveaux, vous préparez facilement un repas complet en une seule fois. N'oubliez pas que le temps de cuisson dépend du type de nourriture et du poids de la nourriture. Pensez à l'avance. Déposez la nourriture nécessitant le temps de cuisson le plus long sur l'étagère inférieur. Plus tard, lors du processus de cuisson, vous posez les autres aliments sur l'étagère haute. Maintenant, votre repas complet avec viande, pommes de terre et légumes peut être cuit ensemble et tout est prêt en même temps.

- PLACE DE LA NOURRITURE POUR UNE CUISSON OPTIMALE
  Si vous placez plusieurs morceaux de nourriture sur l'étagère métallique, assurez-vous de laisser un espace d'au moins 1,3 cm entre la nourriture et le bord du récipient en verre. Via cet espace, l'air peut circuler librement dans le four à halogène/convection. Évitez également d'empiler la nourriture afin de préparer davantage en une seule fois. L'air chaud doit pouvoir circuler librement pour préparer correctement la nourriture.

- GARDER LA NOURRITURE CROUSTILLANTE
  Dès que la nourriture est préparée, diminuez le thermostat. Votre nourriture reste chaude et croustillante.

- POUR FACILITER LA VAISSELLE
  Avant de cuire au four à halogène/convection aspergez, également les étagères et poêles, d'abord avec un produit anti-collant. Ainsi, il sera encore plus facile d'essuyer la graisse et les restes de cuisson.

- ADAPTER LES RECETTES
  Si vous utilisez des recettes destinées à un four conventionnel, la règle d'or est que la température reste la même mais le temps de cuisson devient plus court.
- Utilisez les temps de cuisson des recettes dans ce livre comme directive. Vous devez juger vous-même si votre viande est plus lourde ou plus légère que dans la recette et adapter le temps de cuisson en fonction. Si vous travaillez pour la

première fois avec le four à halogène/convection, nous vous conseillons d'utiliser un thermomètre à viande. Contrôlez la progression de la cuisson à travers le récipient en verre. Vous pourrez très rapidement et de manière simple adapter vos recettes favorites au four à halogène/convection.

9. Temps de cuisson

Temps de cuisson

LES TEMPS DE CUISSON DANS CE LIVRE DE CUISINE VARIENT EN FONCTION DU VOLUME, LE POIDS ET LA MASSE DE LA NOURRITURE OU DU CROUSTILLANT.

Produit	**Température**	**Temps de cuisson**
Poulet +1,5 kg	200° C	70 min
Rosbif + 1 kg	180°C	75 min
Darne de cabillau + 150g	200°C	24 min
Filet de poulet + 350g	190°C	20 min
Poivrons coupes en deux	200°C	35 min
Pommes de terre petites	200°C	36 min
Carottes en tranches	200°C	36 min
Pommes de terre cuites	200°C	75 min
Frites au four congelées	200°C	18 min

10. Nettoyage

N'oubliez pas...

Débranchez le four à halogène/convection avant de nettoyer le couvercle.
Laissez refroidir le four à halogène/convection avant de nettoyer l'appareil.
Ne plongez jamais le couvercle dans de l'eau.
Assurez-vous que l'unité de ventilation reste sèche.

Nettoyer votre four à halogène/convection

1. Mettre la minuterie sur OFF, débranchez la prise du four à halogène/convection du courant et de l'appareil puis laissez refroidir.
2. Utilisez une éponge ou torchon avec du détergent doux et de l'eau chaude pour nettoyer le récipient en verre.
3. Bien rincer pour enlever toute trace de détergent.
   Remarque: Ne jamais immerger le couvercle de l'appareil (partie électrique) avec son câble dans l'eau ni dans aucun autre liquide pour quelque raison que ce soit.
4. Nettoyez le couvercle et le contour du ventilateur à l'aide d'un torchon ou d'une éponge humide avec du détergent doux.
5. Ne pas nettoyez avec des torchons ou éponges métalliques. N'utilisez pas des agents abrasifs.
6. Nettoyez les étagères métalliques avec du détergent doux et de l'eau.
7. Nettoyez les pièces métalliques avec une éponge ou torchon avec du détergent doux, ensuite, essuyez-les. Si vous devez récurer, utilisez un torchon en toile de nylon ou polyester.

Nettoyage automatique du récipient en verre

1. Vous pouvez également utiliser l'appareil pour nettoyer le récipient en verre. Remplissez-le avec environ 4 cm d'eau bouillante.
   REMARQUE! NE PAS UTILISER PLUS DE 4 CM D'EAU.
2. Ajoutez un peu de détergent.
3. Remettez le couvercle et branchez l'appareil.
4. Réglez la température sur "rincer" et réglez la minuterie à 10 minutes. Appuyez sur le bouton de sécurité et poussez la poignée vers le bas. Ceci mettra l'appareil en marche. (La circulation d'air chaud crée une action turbo qui élimine les résidus tenaces du récipient)
5. Après le nettoyage, rincez le récipient dans de l'eau chaude pour enlever les résidus de savon.

RECIPIENT EN VERRE RÉSISTANT AU LAVE-VAISSELLE

Le récipient en verre et les étagères métalliques peuvent aussi être lavés au lave-vaisselle. Toutefois, ne lavez jamais le couvercle dans un lave-vaisselle et ne le plongez pas dans un liquide. Retirez le récipient en verre de son support avant de le placer dans le lave-vaisselle.

11. RECETTES

ENTRÉES

PETITS OS EN MARINADE D'ORANGES

Pour 6 – 8 personnes

Marinade:	4 - 8 heures
Temps de cuisson:	20 – 25 min
Ingrédients	750g petits os
pour la marinade :	2 oranges 2 cuillères à soupe de miel 1 cuillère à soupe de jus de citron 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire 1 cuillère à café de sauce soja poivre et sel

Préparation:

Coupez les petits os en tranches, faciles à servir
Préparez la marinade: Râpez très finement l'écorce des oranges dans un poêlon à sauce. Pressez les deux oranges et ajoutez le jus au poêlon à sauce, ensemble avec le miel, le jus de citron, la sauce Worcestershire et la sauce soja. Portez à ébullition. Remuez régulièrement, laissez cuire la sauce pendant 10 min. Retirez le poêlon du feu et laissez refroidir.
Versez la marinade sur les petits os. Couvrez et laissez au moins 4 heures au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 250°C pendant 5 min.
Placez la grille inférieure dans le récipient en verre. Réduisez la température à 200°C. Retirez les petits os de la marinade et laissez-les s'égoutter. Préservez la marinade pour arroser les petits os durant la cuisson. Placez les petits os sur la grille inférieure et faites cuire pendant 10 min. Réduisez la température à 180°C et faites cuire encore pendant 10 à 15 min. Arrosez les petits os toutes les 5 min. avec la marinade restante.

PAINS À L'AIL

Pour 4 personnes

Temps de cuisson: 6-7 min.

Ingrédients
1 Baguette ou ciabatta
½ tasse de beurre, température ambiante
2 cuillères à soupe de fromage Parmesan
2 gousses d'ail, pelées
sel et poivre

Préparation

Coupez le pain en tranches de 2,5 cm.
Mélangez le beurre, le fromage Parmesan, l'ail, le sel et le poivre. Tartinez les tranches d'un côté avec ce mélange.
Préchauffez le four à 250°C pendant 5 min.
Placez la grille inférieure dans le récipient en verre du four. Placez 4 à 5 tranches de pain directement sur la grille. Réduisez la température à 220°C et faites cuire pendant 6 à 7 min ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Recommencez jusqu'à ce que toutes les tranches de pain soient cuites.

PLATS

POULET RÔTI

Pour 4 personnes

Temps de cuisson:	20 min. par 250g
pour un poulet entier	+/- 1h et 20 min.
Ingrédient:	1 poulet
Sauce:	1 cuillère à soupe de beurre 1 petit oignon, pelé et finement émincé 120g de champignons, finement émincés 1,5 tasse de miettes de pain fraîches 1 cuillère à soupe de persil haché 1 cuillère à café de citron fraîchement râpé une pincée de marjolaine une pincée de noix de muscade 1 oeuf

Préparation:

Retirez toutes les graisses du poulet.
Faites fondre le beurre, ajoutez l'oignon et faites frire pendant 1 min. Ajoutez les champignons et laissez les cuire ensemble pendant 1 min. Ajoutez les miettes de pain, le sel, le poivre, le persil, le citron râpé, la marjolaine, la noix de muscade et l'œuf. Bien mixer le tout. Remplissez le poulet de ce mélange. Frottez l'extérieur du poulet avec du poivre et du sel. Laissez reposer.
Préchauffez le four à 250°C pendant 5 min.
Placez la grille inférieure dans le récipient en verre. Réduisez la température à 185°C. Placez le poulet directement sur la grille et laissez cuire le poulet pendant 1h et 20min, en fonction du poids du poulet. Si le poulet dore trop vite, vous pouvez le couvrir d'une feuille d'aluminium.

STEAK GRILLÉ

4 personnes

Temps de cuisson :	bleu : 8-10 min saignant: 12 min bien cuit : 14 min
Ingrédients	4 steaks, d'une épaisseur d'environ 2,5 cm 1 cuillère à café d'huile végétale sel et poivre à volonté

Préparation

Enduisez les steaks d'huile et assaisonner avec du sel et du poivre à volonté. Laissez reposer.
Préchauffez le four à 250°C pendant 5 min.
Placez la grille haute dans le récipient en verre. Réduisez la température à 240°C.
Placez les steaks directement sur la grille. Et faites griller au moins pendant 8 min, ou jusqu'à ce que la cuisson souhaitée soit obtenue.

GIGOT D'AGNEAU GRILLÉ

8 personnes

Temps de cuisson :	1 heure et 40 min.
Ingrédients :	Gigot d'agneau d'environ 1 kg 2 gousses d'ail, pelées et pressées 1 cuillère à soupe de romarin fraîchement ciselé ou 1 cuillère à café de romarin séché Sel et poivre à volonté

Préparation :

Retirez l'excédent de graisse du gigot. Frottez la viande avec l'ail et le romarin, le sel et le poivre. Laissez reposer.
Préchauffez le four à 250°C pendant 5 min.
Placez la grille haute dans le récipient en verre. Réduisez la température à 240°C.
Placez le gigot d'agneau directement sur la grille inférieure et faites cuire pendant 20 min. Réduisez la température à 200°C, couvrez le gigot d'agneau entier avec une feuille en aluminium et faites cuire encore pendant 80 min.

THON GRILLÉ

4 personnes

mariner:	30 min
temps de cuisson :	8 min
Ingrédients	4 steaks de thon d'environ 2 cm ou chacun 180 g
Marinade:	¼ tasse de sauce soja 2 cuillères à soupe de jus de citron frais 6 oignons de printemps, finement émincés y compris le feuillage vert 2 cuillères à café d'huile végétale

Préparation

Préparez la marinade: versez la sauce soja, le jus de citron, les oignons de printemps et l'huile dans un plat. Déposez les steaks dans la marinade et retournez quelques fois, de sorte qu'ils soient entièrement couverts de marinade. Mettez-les pendant 30 min couverts dans le réfrigérateur.
Préchauffez le four à 250°C pendant 5 min.
Placez la grille haute dans le récipient en verre. Réduisez la température à 240°C déposez les steaks ensemble avec les oignons sur la grille et faites cuire pendant 8 min.

Note: vous pouvez également utiliser du saumon à la place du thon.

LÉGUMES

GRATIN DE CHOUX-FLEURS

4-6 personnes

temps de cuisson : 15 – 20 min

Ingrédients :
1 petit chou-fleur
4 cuillères à soupe de beurre ou de margarine
3 cuillères à soupe de farine
1,5 tasse de lait
¾ tasse de cheddar doux moulu
poivre et sel à volonté
½ tasse de miettes de pain fraîches

Préparation

Nettoyez le chou-fleur et coupez-le en petits morceaux. Faites cuire pendant 5 min à l'eau salée. Laissez s'égoutter et mettez de côté.
Faites fondre 3 cuillères à soupe dans un poêlon à sauce. Ajoutez la farine et faites cuire pendant 1 min. Ajoutez progressivement le lait. Continuez à remuer jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Ajoutez ½ tasse de fromage râpé et remuez jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Assaisonnez avec du poivre et du sel. Retirez la sauce du feu. Mélangez les miettes de pain, le fromage restant et le beurre. Déposez les choux-fleurs dans un plat allant au four. Versez la sauce au fromage sur les choux-fleurs. Couvrez du mélange de miettes de pain.
Préchauffez le four à 250°C pendant 6 min.
Placez la grille inférieure dans le récipient en verre. Placez le plat allant au four sur la grille. Réglez la température à 165°C et faites cuire pendant 15 – 20 min. jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

FRITES

4 personnes

temps de cuisson : 10 – 15 min

Ingrédients : 4 grandes pommes de terre, épluchées et lavées

Préparation :

Coupez des frites fines.
Préchauffez le four à 250°C pendant 5 min.
Placez la grille inférieure dans le récipient en verre. Répartissez les frites sur un plateau anti-collant. Si vous le souhaitez, vous pouvez arrosez les frites d'un peu d'huile pour les rendre plus croustillantes.
Réduisez la température à 200°C et faites cuire les frites pendant 10 min.

DESSERTS

POMMES CUITES

4 personnes

temps de cuisson : 25 – 35 min

Ingrédients : 4 grandes pommes
2 cuillères à soupe de cassonade
½ tasse de mélange de fruits secs, émincés
½ tasse d'eau
Crème fraîche ou yaourt à la vanille

Préparation :

Retirez le cœur des pommes. Mettez les pommes dans un plat allant au four.
Mélangez la cassonade avec les fruits secs. Répartissez ce mélange dans les ouvertures des 4 pommes. Versez l'eau dans le fond du plat.
Préchauffez le four à 250°C pendant 6 min.
Placez la grille haute dans le récipient en verre. Réduisez la température à 220°C.
Placez le plat allant au four sur la grille et faites cuire les pommes pendant 25 – 35 min ou jusqu'à ce qu'elles soient molles.
Servez les pommes avec de la crème fraîche ou du yaourt à la vanille.

BOUINGUE

4 personnes

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients :
8 fines tranches de pain blanc, sans croûte
4 cuillères à soupe de beurre
½ tasse de raisins
2 cuillères à soupe de cassonade
2 cuillères à soupe de sucre blanc
2 oeufs
2 tasses de lait
1 cuillères à café de cannelle
2 cuillères à café de cassonade pour servir

Préparation :

Tartinez chaque tranche de pain d'un côté avec le beurre. Coupez 4 tranches de pain diagonalement en deux. Coupez les 4 tranches de pain restantes en 4 parts égales. Placez les 4 tranches de pain, coupées diagonalement en deux contre le bord d'un plat allant au four. Déposez la moitié des tranches restantes sur le fond du plat. Répartissez la moitié des raisins et de cassonade sur le pain. Faites une deuxième couche avec les tranches de pain restantes, les raisins et la cassonade. Mélangez les oeufs, le sucre blanc et le lait jusqu'à obtention d'une masse homogène. Versez ce mélange dans le plat. Saupoudrez de cannelle et laissez reposer pendant 30 min. Préchauffez le four à 250°C pendant 6 min.
Couvrez le plat d'une feuille en aluminium. Placez la grille inférieure dans le récipient en verre. Réduisez la température à 175°C. Placez le plat directement sur la grille et faites cuire pendant 30 min.
Saupoudrez de cassonade avant de servir.

BULLETIN DE COMMANDE CO2-F

Complétez ce bulletin de commande et renvoyez-le par poste à l`adresse suivante

BENCO INTERNATIONAL
Dompel 9
2200 Herentals
Belgique

Info : Tél : 00800/546.32.200
horaires : lundi - vendredi : 8h - 12h,
13h - 16.30h
WWW. PRIMO-ELEKTRO.BE

	QUANTITE	PRIX UNIQUE	TOTAL
Récipient en verre	.....	€ 15,00	€ .....
Porte récipient	.....	€ 10,00	€ .....
Cordon	.....	€ 5,00	€ .....
Grille haute	.....	€ 7,00	€ .....
Grille inférieure	.....	€ 6,00	€ .....
Couvercle avec thérmostat	.....	€ 18,00	€ .....
Pince pour retirer les étagèes ou la nouriture	.....	€ 6,00	€ .....
Frais d'envoi		€ 9,00	€ 9,00
	TOTAL		€ .....

Le prix de transport mentionné est valable 3 mois après l'action. Passé cette période, le prix du transport sera adapté aux tarifs de transport en vigueur à ce moment-là.

Merci de renvoyer le bulletin de commande a BENCO accompagné du paiement

Par virement (sans frais) avec mention QUIGG CO2-F

Données bancaires
IBAN : FR76 3007 6029 1911 6205 0020 068
SWIFT : NORDFRPP

NOM : .....

ADRESSE : .....

TEL : .....

DATE + SIGNATURE :

WWW.PRIMO-ELEKTRO.BE

CO2F